

横浜市立六浦小学校の給食



ごはん	ぎゅうにゅう		
はるまき	ゆでやさい		
タンタンスープ			
●春巻		しめじ	5
春巻	60	しょうが	0.3
揚げ油（米油）		にんにく	0.2
●ゆで野菜		はるさめ	3
もやし	40	ごま油	0.5
にんじん	5	トウバンジャン	0.2
ごま油	0.2	ごま（白）	2.5
塩	0.25	しょうゆ	1
●タンタンスープ		淡色辛みそ	3
豚肉（ひき）	10	酒	0.3
キャベツ	25	塩	0.5
にんじん	10	豚ガラスープ	10
ねぎ	10	水	90
こまつな	9		

※給食室での作り方を紹介しています。



給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮をむきます



もやしをゆでます



調味料を混ぜ合わせておきます



春巻を揚げます



タンタンスープを作ります



タンタンスープ

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 5 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそとまぜておく。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 8 豚肉・ねぎを炒め、水を入れて煮立ったら豚ガラスープ・にんじんを入れ、煮る。
- 9 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら調味し、はるさめを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



横浜市立六浦小学校の給食



ソース焼きそばの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
蒸し中華めん		45
米白絞油		5
豚肉		25
キャベツ	短冊	50
もやし		40
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
にら	2 c m	5
青のり		0.2
米油		0.7
中濃ソース		5
ウスターソース		8
塩		0.4
こしょう		0.02



給食室をのぞいてみよう



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

- 1 キャベツ・にら・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 めんを油の温度180～200℃で揚げる。
- 3 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
- 4 めん・青のりを入れる。



横浜市立六浦小学校の給食

2021年
10月



献立名

丸パン 牛乳 さつまいもコロッケ 卵スープ



卵スープ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
豚肉		10
キャベツ	せん	35
たまねぎ	うす	20
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	8
しょうゆ		1
酒		1
塩		0.9
こしょう		0.02
でんぷん		0.5
豚ガラスープ		20
水		90

給食室をのぞいてみよう



卵は専用のエプロン・器具を使い、1個ずつ確認しながら割ります

作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・キャベツを切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・キャベツを入れ煮る。
- 7 煮えたら調味する。
- 8 水溶きでんぷんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 こまつなを入れる。

卵スープを作ります

さつまいもコロッケを揚げます



中心まで火が通っているか、温度を確認します



横浜市立六浦小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 ハンバーグてりやきソース みそ汁



みそ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		35
にんじん	せん	5
こまつな	2 cm	9
えのきたけ	2 cm	5
小町ふ		2
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		120

作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)



- 1 だしをとる。
- 2 にんじん、えのきたけを切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 小町ふを水でもどし、軽くしぼる。
- 5 だし汁ににんじん・もやしを入れ煮る。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ、みそを入れる。
- 7 小町ふ・こまつなを入れる。

給食室の様子



こまつなを下ゆでします



みそをといておきます

ハンバーグにかける、
てりやきソースを作ります



ハンバーグに
てりやきソースを
かけます



ハンバーグ(冷凍)を
蒸します
中まで火が通って
いるか、確認します



回転釜で
みそ汁を
作ります

横浜市立六浦小学校の給食

2019年



五目ずし (ごはん) 牛乳 鶏肉の甘辛煮 すまし汁

五目ずしの具

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	8
凍り豆腐(細)		1
にんじん	せん	10
さやいんげん	ななめ	5
かんぴょう	1 cm	3
ごま(白)		2
しょうゆ		2
砂糖		2
酢		2
みりん		1
塩		0.4
水		10



給食室の様子



作り方 (給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 かんぴょうをもどし、切る。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 酢を除く調味料と水を煮立たせ、にんじん・かんぴょう・油揚げ・凍り豆腐を入れて煮る。(汁が少し残る程度)
- 8 酢・さやいんげん・ごまを入れる。



横浜市立六浦小学校の給食



●献立名●

はいがごはん ポークカレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



炊飯の温度確認をしているところ

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		3
しょうゆ		2
塩		1
水		80

ポークカレーの作り方

- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 釜に油を入れ弱火で、にんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

調理員さんが実際に行っている、給食の調理法を紹介しています。



10月29日（木）

横浜市立六浦小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- さんまのかば焼き
- 甘酢あえ
- 豚汁



甘酢あえの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
キャベツ	短冊	30	1 甘酢を作る。 2 わかめ・キャベツを切り、加熱処理する。 3 配食直前にキャベツの水をきり、わかめ・甘酢を入れてあえる。
わかめ(生)	2cm	2	
しょうゆ		1.9	
砂糖		1	
酢		1.9	
塩		0.1	